

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»

_____ М.О.Кириченко
_____ 2025 року

ВИСНОВОК

**Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» про
наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації
Неграш Олени Іванівни
на тему «*Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів*»**

**поданої на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»**

Київ – 2025

Витяг
з протоколу № 5
засідання кафедри психології та особистісного розвитку
від «26» червня 2025 року

ПРИСУТНІ: *Головуюча на засіданні* – О. В. Брюховецька, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; О. І. Бондарчук, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; В. В. Балахтар – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; А. І. Гусев – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; Т. В. Чаусова – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; Я. В. Сухенко – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; Л. М. Тягур – доктор філософії (PhD) з психології, доцент кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»; С. С. Алексеева – старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО».

Запрошені фахівці: *О.Л. Ануфрієва*, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач аспірантури та докторантури ДЗВО «Університет менеджменту освіти»; *П.В. Лушин*, доктор психологічних наук, професор, професор Монтклерського державного університету США; *І. М. Овдієнко*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету; *А. В. Вознюк*, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Суми

Серед присутніх 5 докторів психологічних наук і 5 кандидатів психологічних наук.

Порядок денний:

1. Надання висновку про наукову новизну, теоретичне та практичне значення дисертації на тему «*Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів*» Олени Іванівни НЕГРАШ, здобувачки кафедри психології та особистісного розвитку поданої на здобуття ступеня доктора філософії з 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія».

Головуюча на засіданні: *О.В. Брюховецька*, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку представила роботу дисертантки Олени Іванівни Неграш.

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО» Я.В. Сухенко.

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (№2 від 12.02.2021 року) та погоджено

з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки та психології НАПН України (витяг № 3 від 29.06.2021 р.).

Дисертаційне дослідження виконане упродовж 2020-2025 рр. у межах науково-дослідних робіт кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116).

Разом із заявою здобувачки щодо проведення експертизи дисертаційного дослідження подано: дисертація, яка пройшла перевірку на оригінальність (програма StrikePlagiarism), позитивний висновок наукового керівника, довідка про виконання освітньо-наукової складової.

Результати дослідження відображено у 11 публікаціях, 5 – у вітчизняних наукових виданнях, включених до переліку затвердженого МОН України, 5 публікацій у наукових виданнях-матеріалах та тезах науково-практичних конференцій.

Олена Іванівна успішно завершила наукову складову програми: складові індивідуального плану наукової роботи. Наукове дисертаційне дослідження виконане своєчасно в установлені терміни.

СЛУХАЛИ: З доповіддю виступила здобувач Неграш Олена Іванівна про результати дослідження з проблеми *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»*.

НЕГРАШ О.І.: Вітаю, шановна головуюча, шановні присутні, дозвольте ознайомити вас із результатами дисертаційного дослідження за темою: *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»*.

Дослідження є актуальним через кілька ключових причин:

Самореалізація майбутніх психологів передбачає інтеграцію особистісних якостей з професійними компетентностями, оскільки особистість фахівця є основним професійним інструментом. Воєнний час актуалізує потребу в гнучких, екопсихологічних підходах до професійного становлення в умовах нестабільності.

Зростання прокрастинаційних проявів у майбутніх психологів. Сучасні дані свідчать про критичну поширеність прокрастинації серед студентів, зокрема майбутніх психологів: від 80% до 95% студентів зволікають з виконанням завдань, причому майже 50% займаються цим постійно та проблематично.

Недооціненість потенціалу прокрастинації як ресурсу. Хоча прокрастинація традиційно розглядається як дезадаптивний феномен, дослідження наголошують на її потенційно адаптивному та розвивальному функціонуванні.

Нестача концепцій конструктивного підходу до прокрастинації в психологічній науці. Існує потреба в розвитку теоретичних засад, які розглядають прокрастинацію не лише як проблему, а як перехідну форму з трансформаційним потенціалом для перетворення на ресурс професійного становлення.

Виклики воєнного часу – потреба у стійкості та самореалізації. В умовах війни та підвищеної невизначеності, характерної для життя українців,

використання короткострокового планування та відмова від довгострокового можуть провокувати прокрастинацію.

Об'єкт дисертаційного дослідження – психологічні умови самореалізації майбутніх психологів.

Предмет дослідження – прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити прокрастинацію як чинник самореалізації майбутніх психологів; розробити та апробувати програму екофасилітативного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації».

Завдання дослідження:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз проблеми прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

2. Обґрунтувати теоретичну модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

3. Емпірично дослідити особливості прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

4. Розробити та апробувати програму екофасилітативного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації».

Методологія дослідження: дослідження здійснювалось на базі ДЗВО «Університет менеджменту освіти». На констатувальному етапі в дослідженні взяли участь 215 здобувачів психологічної освіти. Психодіагностичний комплекс включав ряд методик, які зазначено на слайді і був спрямований на діагностику прокрастинації, самореалізації та медіаторних змінних:

Також був використаний широкий перлік статистичних методів, які представлені на слайді.

Дослідження спиралося на різні підходи до прокрастинації (біхевіоральний, когнітивний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний, психодинамічний, екофасилітативний) та самореалізації (психодинамічний, гуманістичний, а також екофасилітативний підхід, що передбачає створення екопсихологічних умов для супроводу процесів розгортання особистісних ресурсів. Прокрастинація розглядається як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, мотивваційно-емоційні та конативні компоненти, які можуть виконувати як дезадаптивні, так і адаптивні/розвивальні функції. Самореалізація трактується як динамічний процес інтеграції особистісного потенціалу, що охоплює емоційно-регулятивний, ціннісно-мотиваційний, соціальний та особистісний компоненти

Розроблена теоретична модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів інтегрує структурні, функціональні та типологічні характеристики обох феноменів, розкриваючи парадоксальну природу їх взаємозв'язків та трансформаційний потенціал через медіаційні механізми

На констатувальному етапі дослідження з'ясовано, що:

1. 70-77% майбутніх психологів демонструють середній рівень прокрастинаційних проявів, а 68-81% – середній рівень особистісної зрілості та саморозвивальної активності. Однак, 14.4% респондентів демонструють низьку зацікавленість і подолання страху відповідальності, вказуючи на мотиваційні труднощі.

2. Факторний аналіз виявив три компоненти прокрастинації, що пояснюють 75.1% дисперсії: когнітивний (рефлексивно-регуляторний) (38.8%): відображає парадокс високої рефлексивності при труднощах реалізації намірів; мотиваційно-емоційний (перфекціоністичний) (24.2%): розкриває внутрішню суперечливу мотиваційну динаміку, пов'язану зі схильністю до педантизму та орієнтацією на соціальну винагороду; конативний (темпорально-дисциплінарний) (12.1%): вказує на автономність базових темпоральних навичок, представлених виключно пунктуальністю.

3. Також було виявлено трикомпонентну структуру самореалізації у складі: особистісного (33%): об'єднує життєву позицію, мотивацію досягнень, Я-концепцію та громадянський обов'язок як основу інтегральної зрілості; ціннісно-мотиваційного (23%): інтегрує механізми, умови та потребу у саморозвитку як процесуальний аспект самореалізації; інтерперсонального (соціального) (13%): представлений здатністю до психологічної близькості як специфічною професійною компетентністю майбутніх психологів.

4. Подальша кластеризація проявила 4 типи прокрастинації з рівномірним розподілом: рефлексивний (24.7%): надмірна когнітивна активність при недостатній операціоналізації дій; перфекціоністичний (23.7%): внутрішня амбівалентність через завищені очікування та страх критики; адаптивний (25.1%): функціональна модель відкладання як стратегії оптимізації ресурсів; дифузний (26.5%): знижені показники за всіма компонентами без активної внутрішньої боротьби.

5. А також чотири типи самореалізації: збалансований (33.5%): поєднує особистісну зрілість з пріоритетом міжособистісних стосунків; активний (12.6%): демонструє компенсаторну модель інтенсивного саморозвитку при обмеженій зрілості; автономний (34%): характеризується внутрішньою стабільністю та дистанційованістю; пасивний (20%): виявляє функціональну дезактивацію при збереженні базових соціальних контактів.

6. Дослідження зв'язків між компонентами прокрастинації та самореалізації засвідчило існування парадоксальної структури кореляційних зв'язків:

Компоненти прокрастинації негативно корелюють з особистісною зрілістю, але позитивно пов'язані з саморозвивальною активністю. Це розкриває компенсаторну динаміку особистісного розвитку, де усвідомлення прокрастинаційних проблем стимулює спроби самозміни.

7. Подальше дослідження показало, що існують статистично значущі зв'язки між типами прокрастинації та самореалізації, що підтверджують багатовекторність шляхів самореалізації при різних типах прокрастинації та обґрунтовують індивідуалізований підхід до психологічного супроводу.

8. Результати свідчать про адаптивний потенціал різних форм прокрастинації та можливість їх трансформації у ресурс особистісного розвитку залежно від контекстуальних факторів та індивідуальних особливостей. Аналіз медіаційних впливів проявив провідну роль інтолерантності до невизначеності у трансформації прокрастинаційних паттернів, що підтверджує уявлення про прокрастинацію як форму емоційної регуляції.

9. Виділені типи прокрастинації та самореалізації, дозволили описати екофасилітативну модель траєкторій особистісного розвитку майбутніх психологів у вимірах прокрастинації та самореалізації як основу для розроблення

програми формувального експерименту. Дана модель є діалектичною і профіцитарною по суті, матричною по формі, дозволяє реалізувати принципи екологічної психологічної фасилітації через створення персоналізованих умов для природного розгортання особистісних ресурсів, підтримку нелінійних траєкторій трансформації та фасилітацію переходів між етапами розвитку відповідно до індивідуальних особливостей та життєвого контексту майбутніх психологів. Ця модель включає 16 етапів/станів з різними траєкторіями трансформації та створює унікальний простір розвитку майбутніх психологів у вимірах прокрастинації та самореалізації. У професійному контексті ці етапи набувають особливого значення, оскільки діяльність психолога вимагає інтеграції особистісних якостей з професійними компетенціями, здатності до саморефлексії та роботи з власними обмеженнями як професійним інструментом.

В роботі наведено характеристику кожного з 16 етапів/станів з елементами метафоризації як теоретико-емпіричну основу для розроблення програми формувального експерименту. Емпірично виявлені типи прокрастинації узгоджуються з діалектичною перспективою розвитку: наприклад, адаптивний тип відповідає синтетичному етапу з оптимальним функціонуванням; рефлексивний та перфекціоністичний – перехідним формам з потенціалом трансформації; дифузний – початковому етапу з найбільшим розвивальним потенціалом.

На етапі формувального експерименту була реалізована Програма екофасилітаційного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації».

Її мета і завдання представлені на слайді.

Програма тривала 33 академічні години і реалізована у дистанційному форматі.

Програмам базується на теорії особистісного змінювання П. Лушина та принципах екологічної психологічної фасилітації, що забезпечують недирективний супровід з орієнтацією на природні ритми трансформації учасників через медіаційний механізм інтолерантності до невизначеності. Концептуальна структура програми ґрунтується на екофасилітативній матричній моделі з діалектично-профіцитарною логікою, що створює простір із 16 етапів розвитку для персоналізованого супроводу індивідуальних освітньо-професійних траєкторій майбутніх психологів через авторську метафоричну типологію (від «дослідників внутрішнього світу» до «творців хаосу і нових можливостей»), репрезентуючи чотири типологічні ландшафти: рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний та дифузний.

Програма реалізована через 9 сесій загальною тривалістю 33 академічні години як гнучка система, що включає комплекс авторських діагностичних методик, поглиблених рефлексивно-діагностичних вправ та самостійних практик міжсесійного періоду для багаторівневого усвідомлення прокрастинаційних механізмів та їх трансформаційного потенціалу.

Програма показала значущі позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною:

– зниження недооцінки готовності до виконання завдання – зниження показника «недооцінка готовності до виконання завдання» та тенденція до зниження у «подоланні страху відповідальності»;

– зниження показників перфекціонізму – статистично значуще зниження перфекціонізму, орієнтованого на себе, самокритики, перфекціонізму до інших, та претензійності, що свідчить про формування більш гнучких стандартів самооцінювання.

Також мало місце зростання показників саморозвитку:

– статистично значущі зміни за параметром «механізми саморозвитку» та загального показника саморозвитку – як свідчення покращення здатності до самопізнання, саморефлексії та саморегуляції.

Також відбулося статистично значуще зниження гнітючої тривоги та загальної інтолерантності до невизначеності, що говорить про зменшення афективного компоненту інтолерантності та покращення здатності справлятися з непередбачуваними ситуаціями.

За показниками пунктуальності, усвідомлення прокрастинації та організації часу статистично значущих змін не виявлено. Це може пояснюватися тим, що прокрастинація як особистісна характеристика потребує більш тривалого терапевтичного впливу для структурних змін поведінкових патернів.

В контрольній групі відбулася 1 статистично значуща зміна – підвищення претензійності.

Наукова новизна та практичне значення

Уперше: Розроблено трикомпонентну структурно-функціональну модель прокрастинації та самореалізації та їх типології. Виявлено парадоксальну структуру взаємозв'язків (негативна кореляція з особистісною зрілістю при позитивній з саморозвивальною активністю). Обґрунтовано медіаційну роль інтолерантності до невизначеності у трансформації прокрастинації в ресурс самореалізації. Розроблено екофасилітативну матричну модель 16 етапів/станів розвитку для персоналізованого супроводу.

Поглиблено уявлення про: Прокрастинацію як багатовимірний феномен з ресурсним потенціалом, концепцію самореалізації як інтегративного процесу професійного становлення, механізми трансформації прокрастинації через емоційну регуляцію, діалектичну природу професійного становлення майбутніх психологів, теоретико-методологічні засади екофасилітативного підходу та застосування екопсихологічної фасилітації у підготовці психологів.

Практичне значення: Розроблені моделі створюють теоретичне підґрунтя для подальших досліджень. Перевірено результативність авторської програми «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації». Оновлено концепцію прокрастинації як потенційно конструктивного перехідного стану. Встановлені закономірності щодо ролі перфекціонізму та інтолерантності до невизначеності поглиблюють розуміння механізмів особистісного розвитку.

Перспективи дослідження пов'язуємо з пролонгованим вивчення динаміки трансформації типів прокрастинації, адаптацію програми для різних освітніх рівнів, створення стандартизованого діагностичного комплексу, розширення досліджень на інші допомагаючі професії та подальший розвиток теорії та практики екологічної психологічної фасилітації з метою підвищення якості професійної підготовки майбутніх психологів.

Дякую за увагу!

Здобувачеві були поставлені запитання.

Бондарчук О.І., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»:

1. Чим зумовлений вибір саме 16-етапної матричної моделі в контексті вашого дослідження? Які її концептуальні або практичні переваги обумовили її релевантність до поставлених цілей і завдань?

2. З огляду на результати констатувального етапу дослідження, де адаптивний тип виявлено лише у приблизно 25% майбутніх психологів, як Ви інтерпретуєте цей факт? Які, на Вашу думку, чинники професійної підготовки або особистісного розвитку студентів можуть зумовлювати таку тенденцію?

3. Яким чином Ви вибудовували індивідуалізовані шляхи трансформації для кожного типу, представленого у вашій типологічній моделі? Які принципи враховувалися при розробці диференційованих формувальних стратегій для досягнення адаптивності у професійній діяльності?

НЕГРАШ О.І.: Дякую за запитання.

Що стосується першого запитання. У процесі формування теоретичної моделі, яка згодом була апробована в межах формувального експерименту, нами було виокремлено 16 типів, що поєднують у собі ознаки прокрастинації та самореалізації. Вибір саме 16-етапної екофасилітативної матричної моделі зумовлений тим, що математична логіка моделі базується на поєднанні 4 типів прокрастинації (рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний, дифузний) з 4 типами самореалізації (збалансований, активний, автономний, пасивний), що створює 16 унікальних профілів розвитку. Зокрема, йдеться про такі типи прокрастинації, як рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний, дифузний, та типи самореалізації – збалансований, активний, автономний і пасивний. Ці типи утворюють цілісну систему, де кожен з них відображає певну конфігурацію ключових компонентів зазначених феноменів.

Концептуальна перевага полягає в тому, що модель забезпечує комплексне охоплення всіх можливих комбінацій типологічних характеристик, створюючи цілісний простір для персоналізованого супроводу майбутніх психологів. Модель передбачає можливість переходу від одного типу до іншого, що репрезентує динаміку розвитку особистості. Варто наголосити, що ці переходи можуть бути не суто лінійними – розвиток може мати як прогресивний, так і варіативний характер. Саме ця здатність до трансформації визначила назву – діалектично-типологічна матриця розвитку, що відображає як статику (типологічну фіксацію), так і динаміку (рух, зміну, становлення).

Щодо відповідності академічному навчанню, наша модель не суперечить академічним вимогам, а навпаки – інтегрується в освітній процес завдяки своїй недирективності. Саме недирективний підхід сприяє усвідомленню власних прокрастинаційних тенденцій, що стає основою для подальшої самореалізації та особистісного зростання. Наприклад, поступовий перехід від рефлексивного до перфекціоністичного, а згодом і до адаптивного типу, є проявом саме такої позитивної динаміки трансформації.

Що стосується другого запитання. Дійсно, результати дослідження засвідчили, що адаптивний тип, який є умовно функціональним проявом прокрастинації як стратегії раціонального перерозподілу ресурсів і збереження особистісної рівноваги, виявлено лише у, приблизно, 25% опитаних майбутніх

психологів. Цей результат є статистично значущим і викликає додаткові аналітичні запитання. Одним із можливих пояснень такої ситуації є те, що майбутні психологи, незважаючи на вибір спеціальності, перебувають на етапі професійного становлення, коли ще не сформовано стійку саморефлексивну та адаптивну поведінку у відповідь на стресові чи невизначені ситуації, ще не мають достатнього досвіду інтеграції теоретичних знань з особистісною практикою саморегуляції. У переважній більшості студентів фіксуються характеристики, притаманні перфекціоністичному, рефлексивному або навіть дифузному типу, що може свідчити про надмірну самокритику, орієнтацію на зовнішні оцінки або нестачу інтегрованої особистісної стратегії. Орім того, специфіка освітнього процесу у сфері психології часто має академічно-теоретичний ухил, тоді як практична рефлексія та особистісна інтеграція знань лише формується. Це створює певну диспропорцію між теоретичним усвідомленням механізмів прокрастинації та їх адаптивним використанням у власному досвіді.

Також, варто враховувати, що сама професія психолога передбачає високий рівень внутрішньої роботи з собою, що не завжди забезпечується на ранніх етапах підготовки. А отже, адаптивний тип формується радше як результат тривалої особистісної трансформації, а не як вихідна позиція.

Таким чином, можемо припустити, що такий відсоток адаптивного типу серед студентів є динамічним показником, який потенційно може змінитися в міру зростання професійної зрілості, набуття практичного досвіду і розширення ресурсного підходу до власної діяльності.

Щодо третього запитання про індивідуалізовані шляхи трансформації. Диференційовані формувальні стратегії розроблялися на основі методології типологічно-диференційованого супроводу, що враховує специфіку кожного ландшафту розвитку. Для майбутніх психологів, які ідентифікували для себе рефлексивний ландшафт актуальними є техніки заземлення рефлексивних процесів та формування навичок переходу від аналізу до дії. Для перфекціоністичного ландшафту – робота з прийняттям «достатньо хорошого» результату та трансформації завищених стандартів у професійну досконалість. Для адаптивного – фокус на розширенні репертуару оптимізаційних стратегій, а для дезорганізованого – на створенні базової структури для спрямування енергії у продуктивне русло.

Щодо третього запитання про принципи. При розробці диференційованих формувальних стратегій застосовувалася система основних принципів екофасилітативного підходу, що включала принцип екологічності (врахування індивідуального темпу та природних ритмів особистісного змінювання), принцип еквівалентної причинності (розгляд прокрастинації як рівноцінного фактора розвитку, а не патології), принцип недефіцитарності (переосмислення прокрастинації як сигналу про внутрішні ресурси зростання), принцип системності (врахування багатовимірних взаємозв'язків у рамках матричної моделі), принцип доповнюваності (інтеграція когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів через персоналізовані стратегії) та принцип парадоксальності (використання прокрастинації як ресурсу розвитку через трансформацію відкладання у простір рефлексії та творчої інкубації), що разом і забезпечили умови для трансформації прокрастинації в ресурс самореалізації.

Овдієнко Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету:

1. Хотілося б уточнити щодо кількісного складу Вашої вибірки. Зокрема, згідно з представленими даними, у дослідженні взяли участь лише 11 студентів рівня бакалаврату, тоді як кількість магістрантів перевищує 200 осіб. Чи така диспропорція була зумовлена попереднім дослідницьким задумом - наприклад, цільовим фокусом саме на магістерському рівні підготовки? Чи це, радше, результат певних емпіричних обмежень під час формування вибірки?

2. Друге запитання стосується запропонованої Вами теоретичної моделі прокрастинації, в межах якої Ви, спираючись на аналіз наукових підходів, виокремили три базові компоненти: когнітивний, афективний та конативний. Звертає на себе увагу включення до другого компонента такого чинника, як здатність до психологічної близькості. У зв'язку з цим хотілося б уточнити: чи йдеться про емоційну близькість як ресурс, що сприяє подоланню завдань, чи як про чинник, пов'язаний із самовідношенням у ситуаціях прокрастинації? Іншими словами, чи мається на увазі орієнтація на значущі стосунки як спосіб мобілізації, чи це, радше, характеристика внутрішнього ставлення до себе?

3. Окрім того, у Вашому виступі було лише побіжно згадано методологічну частину дослідження, зокрема психодіагностичні інструменти, якими Ви досліджували зазначені компоненти. Чи могли б Ви детальніше пояснити, які саме психодіагностичні методики були застосовані для вивчення кожного з компонентів — когнітивного, мотиваційно-емоційного і конативного — в емпіричному дослідженні? Це дозволило б краще зрозуміти зв'язок між теоретичною моделлю і факторною структурою, представленою згодом як трикомпонентна система: рефлексивно-регулятивний, перфекційно-мотиваційний і темпорально-дисциплінарний компоненти.

НЕГРАШ О.І.: Дякую за запитання.

Що стосується першого запитання. Так, дійсно, у процесі формування вибірки спостерігалася помітна диспропорція між кількістю бакалаврів та магістрантів: до дослідження долучилися лише 11 бакалаврів при понад 200 респондентах рівня магістратури. Це зумовлено, насамперед, добровільною основою участі, за якої саме магістранти виявили значно вищу активність та зацікавленість у темі дослідження.

Така структура, хоч і не була спланованою заздалегідь як дослідницький акцент, тим не менш, дала змогу глибше проаналізувати особливості самореалізації та прокрастинації саме на етапі завершення професійної підготовки. Разом з тим, обмежена кількість бакалаврів у вибірці, безперечно, вимагає обережності щодо узагальнення результатів на всю популяцію студентів-психологів.

Що стосується другого запитання. Щодо афективного або мотиваційно-емоційного компонента в нашій моделі. Було підтверджено наповнення цього компоненту у складі схильності до педантизму, як надмірної уваги до деталей та нерішучості у структурі прокрастинації; загального рівня перфекціонізму а також орієнтації на соціальну винагороду – вказуючи на роль зовнішньої мотивації та залежності від соціального схвалення в прокрастинаційній поведінці, тобто

підтверджено значущість орієнтації на стосунки і ставлення інших як способ мобілізації.

Що стосується третього запитання. Щодо співвідношення базових трьох компонентів – когнітивного, мотиваційно-емоційного та конативного – з отриманими емпіричними факторами. Для діагностики прокрастинації використано такі методики: методика діагностики особистісного конструкту прокрастинації О. Журавльової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, методика «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта. Щодо відповідності між теоретично обґрунтованими компонентами та емпірично виявленою факторною структурою прокрастинації. Факторний аналіз підтвердив загальну валідність трикомпонентної теоретичної моделі, але виявив важливі особливості емпіричної структури, що потребують концептуального уточнення: когнітивний компонент або рефлексивно-регуляторний фактор об'єднав п'ять змінних: організація часу, усвідомлення прокрастинації, подолання страху відповідальності, недооцінка готовності та знижена зацікавленість. Афективний компонент уточнено як мотиваційно-емоційний або перфекціоністичний фактор з трьома змінними: педантичність схильності, загальний перфекціонізм та орієнтація на соціальну винагороду. Емпірична структура підтвердила центральну роль перфекціоністичних установок у мотиваційній динаміці прокрастинації. Конативний компонент реалізувався як темпорально-дисциплінарний фактор з монокомпонентною структурою, представленою виключно пунктуальністю. Така ізольованість підтверджує автономність темпоральних навичок. Загалом факторна структура засвідчила більш складну та інтегративну організацію прокрастинації, ніж передбачала початкова теоретична модель, з переплетенням когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів у рамках кожного фактора. Тому Ваша пропозиція щодо потенційного переосмислення теоретичної моделі з урахуванням результатів факторного аналізу є цілком слушною. Подальше її уточнення може забезпечити глибше концептуальне розуміння прокрастинації як багатовимірного особистісного феномена.

Брюховецька О.В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»:

1. Ви аналізували в своєму першому теоретичному розділі дуже багато підходів концептуальних до розуміння прокрастинації. Я розумію, що після того, як проаналізували, Ви дали власне визначення, своє. Дайте, будь ласка, своє власне визначення розумінню прокрастинації.

2. Ваше дослідження пропонує такий кардинально новий погляд на прокрастинацію, ми вже зрозуміли. І Ви її розглядаєте як ресурс замість перешкоди. Що саме спонукало до такого неординарного підходу і які конкретні спостереження або теоретичні передумови привели до формулювання цієї гіпотези?

3. В теоретичному розділі Ви аналізуєте дуже детально різні підходи до розмежування понять самореалізація та самоактуалізація, і Ви згадуєте позицію про самореалізацію як зовнішній процес і самоактуалізацію як внутрішній? Чому саме самореалізація стала центральним поняттям вашого дослідження?

НЕГРАШ О.І.: Дякую за запитання.

Що стосується першого запитання. У результаті проведеного дослідження нами було уточнено визначення прокрастинації майбутніх психологів, а також її ролі як чинника, що впливає на процес особистісної й професійної самореалізації.

Прокрастинація майбутніх психологів розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що виявляється у свідомому або несвідомому відкладанні виконання значущих завдань — як навчального, професійного, так і особистісного характеру. Цей феномен має комплексну внутрішню структуру, що охоплює взаємопов'язані когнітивний, мотиваційно-емоційний та конативний компоненти. Таким чином, у нашому визначенні прокрастинація майбутніх психологів – це не лише поведінковий патерн, а цілісне утворення, що впливає на якість самореалізації. У певних умовах вона може відігравати як деструктивну, так і конструктивну роль, залежно від ступеня усвідомленості, типологічних особливостей особистості та рівня психологічної зрілості.

Що стосується другого запитання. Це наукові дослідження, які розглядають типи прокрастинації як активну і пасивну. Пасивна – це просто уникнення, а активна – це відкладання на певний час чи період для того, щоб в короткі терміни виконати завдання. Саме це спонукало розглянути цей підхід, що в прокрастинації є не тільки дисфункціональні і негативні прояви, а й щось продуктивне, власне і особистісний інтроспективний досвід підтверджує це. Хотілося вірити, що це не тільки погано, тому якомога більше намагалися в цьому напрямі зробити і знайти. Крім того, спостереження показували, що усвідомлення прокрастинаційних проблем стимулює активізацію спроб самозміни, що й стало емпіричним підґрунтям для формулювання гіпотези про ресурсний потенціал цього феномену.

Що стосується третього запитання. Так, дійсно, ми розглядали різні підходи до самоактуалізації і різні синонімічні визначення. Вибір самореалізації як центрального поняття дослідження ґрунтується на концептуальному розрізненні, запропонованому Л. Московець; самоактуалізація розглядається як переважно внутрішній процес усвідомлення власних можливостей та глибинного розуміння себе, тоді як самореалізація має зовнішній характер і проявляється через конкретну діяльність та досягнення в соціальному середовищі. Для дослідження майбутніх психологів самореалізація виявилася більш релевантною через свою операційну конкретність. На відміну від самоактуалізації, яка не обмежується конкретними результатами і спрямована на якісне переживання власної реалізованості, самореалізація передбачає здатність особистості втілити усвідомлений потенціал у конкретні дії та досягнення. Це дозволяє емпірично досліджувати процес через спостережувані показники професійного та особистісного розвитку. Крім того, самореалізація краще відображає активну спрямованість на досягнення результатів, що особливо важливо для професійного становлення психологів, де необхідна здатність до практичного втілення теоретичних знань у професійній діяльності. Таким чином, самореалізація розглядається не як альтернатива самоактуалізації, а як наступний етап особистісного розвитку, що включає результати внутрішньої роботи над собою та виходить у площину їх практичного застосування.

Після відповідей на запитання виступили:

Науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО» Яна Валеріївна Сухенко:

Дякую за можливість виступити. Маю честь відзначити, що Неграш Олена Іванівна на момент вступу до аспірантури вже мала значний досвід практичної роботи у сфері психологічного консультування та володіла глибоким розумінням проблематики особистісного розвитку. Її зацікавлення парадоксальною природою прокрастинації як можливого ресурсу самореалізації майбутніх психологів зумовило вибір інноваційної теми дослідження, що має виняткову актуальність як для психологічної науки, так і для практичної підготовки фахівців-психологів в умовах сучасних викликів.

Протягом усього періоду навчання в аспірантурі О. І. Неграш демонструвала високий рівень дослідницької самостійності, критичного мислення, методологічної грамотності та новаторського підходу до розв'язання складних наукових завдань. За період навчання здобувачка сформувала необхідні для науковця компетентності, набула глибоких теоретичних знань та практичних навичок, спрямованих на розвиток наукового світогляду та дослідницької етики. Нею був успішно виконаний індивідуальний план навчальної та наукової роботи, включаючи освітню компоненту програми, науково-педагогічну практику, активну участь у наукових конференціях та семінарах.

Дисертаційне дослідження Олени Іванівни відзначається концептуальною новизною, методологічною строгістю та практичною значущістю. Здобувачка здійснила комплексний аналіз прокрастинації як багатовимірного феномену з потенціалом ресурсного використання у професійному становленні майбутніх психологів. У роботі розроблено оригінальні трикомпонентні моделі прокрастинації (когнітивний, мотиваційно-емоційний, конативний) та самореалізації (особистісний, соціальний, ціннісно-мотиваційний компоненти) створено інноваційну типологію прокрастинації (рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний, дифузний типи) та самореалізації (збалансований, активний, автономний, пасивний типи), виявлено парадоксальну структуру їх взаємозв'язків.

Особливої уваги заслуговує масштабне емпіричне дослідження із залученням понад 200 учасників та застосуванням сучасних статистичних методів аналізу. Розроблена авторська програма «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації» базується на принципах екопсихологічної фасилітації та демонструє статистично підтверджену ефективність у трансформації дисфункціональних аспектів прокрастинації та активізації сморозвивальних процесів у майбутніх психологів, а також новий погляд на психологію недефіцитарного супроводу та реалізацію індивідуальних траєкторій розвитку особистості.

Неграш О.І. виявила себе як дослідниця, яка майстерно поєднує фундаментальні теоретичні розробки з практично орієнтованими результатами. Її науковий стиль характеризується академічною доброчесністю, методологічною точністю, інноваційним мисленням та глибоким розумінням етичних аспектів

психологічного дослідження. Здобувачка демонструє здатність до критичної оцінки існуючих концепцій та розробки оригінальних теоретичних підходів.

Наукові результати дослідження знайшли відображення у 5 публікаціях у фахових виданнях, включених до переліку МОН України, та презентовані у 5 тезах на міжнародних науково-практичних конференціях. Практична значущість роботи підтверджена п'ятьма довідками про впровадження результатів у діяльність освітніх і громадських установ, що свідчить про високу соціальну релевантність дослідження.

Окрім наукової діяльності, Олена Іванівна активно сприяє популяризації психологічних знань та розвитку професійної спільноти психологів України. Вона демонструє високі стандарти професійної етики, соціальну відповідальність та громадянську позицію, поєднуючи наукову строгість з практичною орієнтованістю.

Дисертація Неграш О. І. повністю відповідає усім вимогам до кваліфікаційних наукових праць на здобуття ступеня доктора філософії. За результатами перевірки через систему антиплагіату підтверджено дотримання принципів академічної доброчесності, рівень самоплагіату не перевищує допустимих меж, а використані власні попередні публікації належним чином процитовано.

Вважаю, що роботу здобувача PhD у галузі психології Олени Іванівни Неграш у процесі підготовки дисертації, виконання індивідуального плану наукової роботи й індивідуального навчального плану можна оцінити позитивно, а дисертацію О.І. Неграш й саму аспірантку визнати готовими до захисту дисертації.

Виступи рецензентів дисертаційного дослідження.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО» О. В. Брюховецька:

Ступінь актуальності обраної теми зумовлена сучасними викликами професійної підготовки майбутніх психологів в умовах, підвищених вимог до психічної стійкості та ефективності навчання. Феномен прокрастинації набуває особливої значущості у контексті воєнного стану України, коли майбутні фахівці допомагаючих професій потребують розвитку адаптивних механізмів подавання стресу та невизначеності.

У дисертації Олени Іванівни Неграш вперше розроблено та емпірично верифіковано структурно-функціональні моделі прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів, що включає трикомпонентну структуру. Рефлексивно-регуляторний, мотиваційно-емоційний і конативний компоненти та самореалізації особистісний, ціннісно-мотиваційний, інтерперсональний з відповідними функціональними характеристиками створено типології прокрастинації рефлексивно-перфекціоністично-адаптивно-диспозиційні типи та самореалізації збалансований, активний, автономний, пасивний типи майбутніх психологів на основі кластерного аналізу. Виявлена парадоксальна структура взаємозв'язків між компонентами прокрастинації та самореалізації, що розкриває компенсаторні механізми розвитку, а також обґрунтована роль інтолерантності до

невизначеності як медіатора трансформації прокрастинації у ресурс самореалізації.

Теоретично обґрунтована та емпірично досліджена екофасилітативна матрична модель – 16 етапів особистісного розвитку, що дозволяє розвинути аналізований підхід до психологічного супроводу майбутніх психологів.

У практичному вимірі, значущим результатом цінністю дослідження, є розробка та апробація програми екофасилітативного супроводу майбутніх психологів, діалектика прокрастинації від зволікання до самореалізації, що базується на принципах екофасилітації та недефіцитарних підходів до прокрастинації.

Експериментальна перевірка програми засвідчила її ефективність у зниженні дисфункціональних аспектів прокрастинації та активізації процесів саморозвитку, зафіксоване статистично значуще покращення самооцінки готовності до виконання завдань, зниження самокритики та перфекціонізму, підвищення механізмів саморозвитку та толерантності до невизначеності.

Таким чином, результати дослідження мають як теоретичну, так і прикладну цінність і можуть бути використані в практиці психологічного супроводу майбутніх психологів, освітній діяльності та програмах професійного розвитку фахівців допомагаючих професій. Дисертаційне дослідження Неграш О. І. вирізняється високим рівнем методологічної структурованості та концептуальної новизни.

Мета дослідження відповідає сучасним запитам психологічної науки та практики. Сформульовані завдання логічно узгоджуються з метою.

Усі положення, що виносяться на захист, базуються на ґрунтовному теоретичному аналізі сучасних джерел вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, інноваційних підходів до розуміння прокрастинації та механізмів самореалізації особистості. Зміст дисертації логічно структурований, кожний розділ містить чітко визначені концептуальні межі, висновки та систематичну аргументацію.

Результати дослідження представлено в 10 публікаціях здобувачки, що відповідає встановленим нормативам і свідчить про системну апробацію наукових здобутків.

Порушень академічної доброчесності у результатах перевірки матеріалу дисертаційного дослідження за допомогою авторизованої системи не виявлено.

Проведене дослідження та отримані результати заслуговують на позитивну оцінку, проте вважаємо доречним окреслити дискусійні положення та висловити зауваження щодо роботи:

по-перше, заслуговує на поглиблення аналіз культурно-специфічних особливостей української освітньої системи, що могли б вплинути на домінування певних типів прокрастинації у майбутніх психологів;

по-друге, варто детальніше розглянути гендерні особливості прокрастинаційних проявів та їх зв'язків із самореалізацією, оскільки це може мати важливе значення для персональної актуалізації психологічного супроводу;

по-третє, доцільно обґрунтувати вибір саме 9-сесійної структури програми та її оптимальної тривалості, оскільки ефективність трансформації прокрастинації може залежати від індивідуальних темпів особистісних змін;

по-четверте, потребує додаткового обґрунтування стабільності отриманих ефектів програми та можливості їх довгострокового збереження без подальшого психологічного супроводу.

Наведені зауваження не впливають на загальну позитивну оцінку проведеного наукового дослідження.

Отже, дисертаційне дослідження Неграш Олени Іванівни на тему *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»* виконане на високому науковому рівні. За змістом і рівнем відповідає вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261, пп. 6, 7, 8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44 (зі змінами), є цілісним, самостійним дослідженням, що характеризується науковою новизною, теоретичним та практичним значенням, і може бути рекомендована до захисту у спеціалізованій раді на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Андрій Ігоревич Гусєв:

Щодо аспекту актуальності дослідження, варто підкреслити, що дана робота є однією з перших, у якій прокрастинація – традиційно інтерпретована як виключно негативне явище – розглядається в новому світлі як потенційно позитивний феномен. Таке переосмислення має важливе значення як для практики психологічного консультування, так і для глибшого розуміння особистісної динаміки в умовах сучасних соціокультурних викликів, зокрема в контексті воєнного стану, коли прокрастинаційні механізми проявляються особливо яскраво.

Серед науково значущих результатів дослідження особливо варто відзначити те, що дисертанткою було здійснено ґрунтовний аналіз існуючих підходів, на основі якого сформовано цілісне концептуальне бачення проблеми з позицій діалектичного підходу. У межах цієї парадигми було науково обґрунтовано й розроблено структурно-функціональні моделі прокрастинації як феномена, що тісно пов'язаний із процесами самореалізації особистості.

У межах дослідження було запропоновано модель, що охоплює трикомпонентну структуру прокрастинації, яка, як ми вже мали змогу переконатися, забезпечує глибоке розкриття внутрішньої організації феномена.

Окремого акценту заслуговує розробка та апробація комплексного психодіагностичного інструментарію, який дозволив здійснити надійне емпіричне дослідження взаємозв'язку між прокрастинацією та самореалізацією майбутніх психологів. Застосування цілісної системи індивідуальних методик забезпечило верифікацію емпіричних закономірностей, що засвідчують парадоксальну природу взаємодії досліджуваних феноменів — їхню здатність бути як дезадаптивними, так і ресурсними в контексті особистісного розвитку.

Водночас, дослідницею було обґрунтовано ефективність екопсихологічного фасилітативного підходу як перспективної моделі психологічного супроводу майбутніх психологів. Запропоновані теоретичні й практичні засади сприяють розширенню наукових уявлень про закономірності діалектичної взаємодії прокрастинації та самореалізації в процесі професійного становлення.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого теоретичного осмислення психологічних механізмів професійного розвитку, а також для розробки інтегративних моделей супроводу студентів-психологів у закладах вищої освіти.

Дисертаційне дослідження О.І. Неграш «*«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»*» має як значний теоретичний, так і прикладний потенціал, зокрема для фахівців у сфері психології особистості, освітніх психологів, викладачів і кураторів, зацікавлених у створенні умов для гармонійного професійного становлення студентів-практиків.

Висновки, представлені у дисертаційній роботі, є результатом всебічного наукового дослідження, що було послідовно реалізоване авторкою у процесі вирішення завдань, окреслених у межах дослідницького задуму. Дисертація вирізняється чіткістю науково-методичного апарату, логічною послідовністю етапів реалізації та високим рівнем обґрунтованості підходів. Достовірність отриманих результатів підтверджена застосуванням комплексного статистичного аналізу, зокрема факторного, кластерного та кореляційного методів.

Робота має високий рівень наукової новизни та інноваційності. Важливим науковим внеском є здійснена типологізація прокрастинаційних проявів та варіантів самореалізації, що відкриває можливості для індивідуалізованого підходу в побудові програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти з урахуванням особистісних типологічних особливостей.

У дисертації виявлено закономірності впливу толерантності до невизначеності та копінг-стратегій на характер взаємозв'язку між типом прокрастинації та способом самореалізації майбутніх психологів. Ці результати створюють концептуальне підґрунтя для подальшого розвитку теорії професійного становлення фахівців, а також розширюють уявлення про ресурсний потенціал прокрастинації як механізму саморозвитку.

Цінним практичним результатом є розроблення та апробація програми екофасилітативного супроводу майбутніх психологів, орієнтованої на підтримку в процесах самореалізації та подолання деструктивних форм прокрастинації. Важливо, що ця програма реалізована в межах недефіцитарного підходу, характерного для екофасилітації, що сприяє збереженню та посиленню внутрішніх ресурсів особистості.

На теоретичному рівні в роботі поглиблено й уточнено зміст і структуру прокрастинації як багатовимірного феномена так і адаптивно-розвивальні функції. Також розкрито концептуальне бачення самореалізації як системного психологічного процесу, що розгортається у взаємодії особистісних і професійних чинників.

Окремо слід відзначити обґрунтування доцільності застосування екофасилітативного підходу (автор – П. В. Луцин) для супроводу майбутніх психологів. Це дозволило інтерпретувати прокрастинацію як адаптивний

механізм, що сприяє самопізнанню, інтеграції досвіду та особистісному зростанню.

Апробація результатів дослідження підтверджена належною науковою публікаційною активністю: загалом опубліковано 10 праць, з яких 5 статей – у фахових наукових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 5 публікацій у збірниках конференцій.

З аналізу тексту дисертації вбачається дотримання дисертанткою вимог академічної доброчесності, що підтверджується звітом перевірки роботи автоматизованою системою StrikePlagiarism.

Хотілося б зробити кілька пропозицій та зауважень до змісту дисертаційного дослідження Олени Іванівни Неграш:

1. Обґрунтовуючи типи прокрастинації майбутніх психологів, дисертантка за результатами кластерного аналізу виокремлює рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний та дефузний типи. На наш погляд, ці типи класифікації потребують більш ґрунтовного висвітлення в контексті специфіки психологічної освіти та професійних вимог для майбутніх психологів.

2. Програма екопсихологічної фасилітації розрахована на 9 сесій. Однак, недостатньо обґрунтовано довготривалу стійкість отриманого ефекту. Також потребує уточнення програма адаптації до різних курсів навчання та рівнів підготовки майбутніх психологів.

3. Зважаючи на змістовність результатів емпіричного дослідження ролі різних типів прокрастинації самореалізації, було б доцільним більш детально обґрунтувати практичні рекомендації для кожного виявленого типу.

Вказані зауваження і побажання не впливають на загальну позитивну оцінку представленого дослідження.

Дисертацію О. І. Неграш виконано на належному науковому рівні, за змістом і рівнем вона відповідає вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261, пп. 6, 7, 8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44, є цілісним, самостійним дослідженням, що характеризується науковою новизною, теоретичним та практичним значенням, і може бути рекомендована до захисту у спеціалізованій раді на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

У обговоренні взяли участь:

Бондарчук О.І., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»:

Передусім хочу відзначити високу актуальність обраної теми дослідження. Вивчення психологічного феномену прокрастинації – з одного боку, і самореалізації особистості – з іншого, а також аналіз їхнього взаємозв'язку в контексті сучасних умов, є надзвичайно на часі. Ця актуальність особливо загострюється в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та кризи – передусім воєнної, у якій перебуває українське суспільство сьогодні.

Прокрастинація, як показує практика, проявляється не лише як індивідуальний стиль поведінки, а як симптом загального психологічного виснаження, адаптивних бар'єрів, і тому потребує осмислення в нових парадигмах.

Особисто мені імпонує, що в дисертації прокрастинація розглядається не лише як негативний симптом, а як потенційно ресурсний стан, здатний за певних умов виступати тригером для самопізнання, рефлексії, а отже – і самореалізації. Такий підхід, що переосмислює звичну дихотомію «норма – патологія», є вкрай доречним в рамках екофасилітативного підходу, де парадоксальні на перший погляд явища часто виявляються внутрішньо логічними, обґрунтованими і потенційно продуктивними.

Робота справляє позитивне враження по всіх складових. У першому розділі представлено ґрунтовну теоретичну модель, що інтегрує структурні, функціональні та типологічні характеристики як прокрастинації, так і самореалізації. Особливо цінним є підкреслення парадоксальної природи цих феноменів – на перший погляд несумісних, але виявлених як взаємозалежні в умовах особистісного розвитку.

Другий розділ – емпіричний – засвідчив високу дослідницьку глибину: виявлено типологічні особливості прояву прокрастинації у майбутніх психологів, що дозволяє краще зрозуміти різні стратегії адаптації в професійній підготовці. Зокрема, мене зацікавив той факт, що лише кожен четвертий студент-психолог демонструє адаптивний тип прокрастинації, який можна вважати функціональним у контексті особистісного зростання. Це, на мій погляд, є важливим сигналом для вдосконалення освітніх і психопрофілактичних програм.

Окремо хочу відзначити розробку авторської програми екофасилітативного супроводу «Від зволікання до самореалізації», яка, на моє переконання, має не лише наукову, а й високу прикладну цінність. У ній вдало поєднано сучасні теоретичні підходи з практичним баченням індивідуальної траєкторії розвитку особистості.

Особливо імпонує підкреслений недирективний індивідуалізований підхід, який дозволяє кожному майбутньому фахівцю реалізувати свій унікальний потенціал. Це цілком відповідає гуманістичній парадигмі сучасної психології, яка визнає природну динаміку особистості та необхідність супроводу без тиску чи нав'язування готових рішень.

Разом із тим, хочу поділитися деякими міркуваннями, які, на мою думку, можуть стати полем для подальшої наукової дискусії. Зокрема, в теоретичній моделі афективний компонент представлений через здатність до психологічної близькості. Це цікаве й, безумовно, важливе формулювання, однак, можливо, доцільно було б уточнити, які саме елементи афективного досвіду – наприклад, емпатія, емоційна відкритість, афективна ангажованість – складають його зміст. Це, звісно, не є критикою, а радше пропозицією для подальшого поглиблення теоретичного аспекту моделі.

У підсумку можу впевнено сказати, що дисертаційне дослідження Неграш Олени Іванівни відповідає всім вимогам, що ставляться до кваліфікаційних наукових робіт на здобуття ступеня доктора філософії. Робота вирізняється науковою новизною, теоретичною цінністю та практичною значущістю. Вважаю, що і дисертація, і сама здобувачка цілком готові до публічного захисту у спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 053 – психологія.

Овдієнко Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету:

Дякую, Олександро Вікторівно, і щиро дякую Олені Іванівні за глибокий і продуманий науковий аналіз обраної теми.

Без сумніву, дослідження має високу актуальність, адже в сучасних реаліях саме на психологів покладено велику відповідальність за психоемоційне благополуччя тих, хто пережив травматичний досвід – а таких, у тій чи іншій формі, сьогодні в Україні більшість. Психологи виступають своєрідними "опорами" для інших, але й самі фахівці потребують підтримки, розуміння власних внутрішніх процесів, зокрема таких складних, як прокрастинація.

У цьому контексті особливо важливо, що дослідження Олені Іванівни Неграш звертає увагу на прокрастинацію не лише як на проблему, а як на сигнал внутрішніх станів, що має бути почутий, осмислений і, за потреби, трансформований. Це дуже своєчасний науковий і практичний крок. Прокрастинація перестає бути просто "відкладанням справ", вона розглядається як внутрішній процес, пов'язаний із ресурсами особистості, з її потребами, невисловленими емоціями, внутрішнім конфліктом або потенціалом для зростання.

Переконана, що така праця стане цінним орієнтиром не лише для студентів-психологів, а й для практикуючих фахівців, адже психічне здоров'я і професійна стійкість вимагають постійного самопізнання і внутрішньої роботи - упродовж усього життя.

Я повністю підтримую дисертаційне дослідження Олені Іванівни й бажаю їй подальших успіхів на науковому шляху та в особистісному зростанні. Дякую за увагу.

Гусєв А.І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Шановні колеги! Хотів би звернути увагу на кілька важливих аспектів дисертаційної роботи, з якими мав змогу ознайомитися як рецензент. З перших сторінок вражає масштабність задуму та незвичний для сучасних досліджень вибір методологічної бази – а саме, діалектичного підходу. Слід відзначити, що сьогодні небагато дослідників беруть за основу саме діалектику як філософсько-методологічний фундамент. І це, без перебільшення, викликає щире повагу. Особисто для мене – навіть певну наукову радість, адже це повернення до глибоких аналітичних традицій, які в цій роботі не лише заявлені, але й успішно реалізовані.

Також хочу наголосити на вражаючій широті теоретичного охоплення, що поєднується з глибоко гуманістичною інтонацією, це простежується в усьому тексті дисертації. Такий гуманістичний підхід, на мій погляд, є надзвичайно актуальним і доречним саме в нашій сучасній ситуації – як науковій, так і соціальній.

З прикладної точки зору – як практикуючий психолог – можу лише підтвердити практичну значущість теми прокрастинації. Це феномен, з яким ми маємо справу ледь не щодня в консультативній практиці. І саме тому така ґрунтовна, системна й осмислена наукова робота є вкрай цінною – не лише теоретично, а й для практичного застосування.

Окремо хочу підкреслити оригінальність погляду на прокрастинацію як парадоксальний і навіть потенційно позитивний феномен – ресурсний, за певних умов. Такий підхід відповідає духу сучасної науки, яка прагне не таврувати, а розуміти складні психічні явища, і шукати в них не лише виклики, а й шляхи до розвитку.

Отже, маю найбільш позитивне враження про роботу Олени Іванівни Неграш, повністю її підтримую і вважаю, що вона відповідає всім вимогам до наукових кваліфікаційних досліджень на здобуття ступеня доктора філософії. Дякую за увагу.

Балахтар В. В. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»:

Актуальність теми зумовлена зростанням проявів прокрастинації серед студентів у контексті підвищеного рівня невизначеності, психологічного навантаження та професійної турбулентності. Для майбутніх психологів це явище набуває особливого значення, адже прокрастинація впливає не лише на навчальну успішність, а й на становлення особистісної та професійної ідентичності. Переосмислення прокрастинації як потенційного ресурсу самореалізації дозволяє перейти від дефіцитарного бачення до конструктивного психопрофілактичного підходу, що має практичне значення в підготовці сучасних психологів, і це нам сьогодні презентувала дисертантка за результатами проведеного дисертаційного дослідження.

У цілому дисертаційне дослідження Неграш Олени Іванівни виконано на високому науковому рівні. За змістом, структурою, методологічною обґрунтованістю та практичною значущістю воно повністю відповідає вимогам, що ставляться до дисертацій на здобуття ступеня доктора філософії згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 44.

Дослідження є цілісним, самостійним, логічно побудованим і містить нові наукові положення, які мають значення для теорії та практики психології. Наукові результати мають належну апробацію, а авторка продемонструвала високий рівень професійної та академічної підготовки.

Вважаю, що робота заслуговує на позитивну оцінку і може бути рекомендована до публічного захисту у спеціалізованій вченій раді за спеціальністю 053 – Психологія.

Брюховецька О. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ННІМП ДЗВО «УМО»:

Дослідження діалектичної природи взаємозв'язку між прокрастинацією та самореалізацією майбутніх психологів, а також розробка відповідних психодіагностичних і розвивальних інструментів є вчасним, науково обґрунтованим і практично значущим завданням. Отримані результати можуть стати основою оптимізації освітнього процесу, а також цільового психологічного супроводу здобувачів вищої освіти - майбутніх фахівців-психологів.

Окремо хочу відзначити авторську програму психологічного супроводу, розроблену Оленою Іванівною. Вона має вагомий практичний потенціал і відповідає сучасним запитам до фасилітативної та ресурсно-орієнтованої підтримки студентів у професійному становленні.

Також надзвичайно імпонує новий погляд на прокрастинацію, який авторка пропонує у своїй концепції. Замість традиційної патологізації явища, ми бачимо поступовий перехід до його розуміння як потенційного ресурсу, який, за відповідних умов, може слугувати базою для рефлексії, самопізнання та подальшого розвитку.

На мою думку, дисертація виконана на високому академічному рівні, відзначається логічністю, методологічною обґрунтованістю та концептуальною цілісністю. Тому я однозначно підтримую дисертаційну роботу і вважаю за доцільне рекомендувати її до публічного захисту у спеціалізованій вченій раді.

Дякую за увагу.

Лушин П.В. - доктор психологічних наук, професор, професор Монтклерського державного університету США:

Відомо, що психологи часто обирають для дослідження ті теми, які є для них особистісно значущими. Дисертаційна робота Олени Іванівни Неграш стала прикладом втілення унікальної особистісної наукової траєкторії, де парадоксальність змісту відбивається навіть у самому процесі представленої роботи. Дослідження Олени Іванівни демонструє, що в межах діалектичного мислення можливо поєднувати суперечливе, творити синтез із розбіжного. І в цьому, на мій погляд, одна з головних академічних чеснот її роботи.

Хочу окремо відзначити ретельність і скрупульозність, з якою авторка працювала з науковими джерелами. Я не раз, читаючи текст, ловив себе на запитанні — і вже на наступній сторінці знаходив на нього відповідь. Це свідчить про високу рефлексивність і повагу до читача, до кожного дослідника, чий погляд було проаналізовано.

Особливо варто наголосити на влучному схопленні парадоксу, закладеного в самій темі: наприклад, як особистісна саморегуляція і прокрастинація в певних вимірах демонструють обернено пропорційний зв'язок, але при цьому активність і діяльність корелюють позитивно. Це — і є протиріччя розвитку, яке згідно з класичною психологією, і становить рушійну силу змін. І в роботі Олени Іванівни ця логіка простежується на багатьох рівнях — особистісному, теоретичному, емпіричному.

Як людина, яка будувала українську школу екофасилітативного підходу, можу сказати, що ця робота втілює її головний принцип — «місце всім і кожному». І ця ідея яскраво представлена в авторській 16-типовій моделі, де кожен тип має право на існування, розвиток і підтримку. Вона — жива модель особистісно орієнтованої освіти, яку ми десятиліттями намагаємося втілювати в освітній системі.

Це дослідження — не лише про прокрастинацію, це — про людину, її складність, її шлях, її право бути різною в різний час. У цьому — величезна цінність і перспективність подальших наукових пошуків.

Я підтримую цю роботу і щиро бажаю Олені Іванівні подальшого професійного зростання, сили долати всі виклики, які постають перед новим науковцем. Цей шлях непростий, але надзвичайно цікавий і глибоко змістовний. Дякую за увагу.

ВИСНОВОК

**про наукову новизну і практичне значення результатів дисертації
Олени Іванівни НЕГРАШ на тему «Прокрастинація як чинник
самореалізації майбутніх психологів», поданої на здобуття наукового
ступеня доктора філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки» за спеціальністю 053 «Психологія»**

Обґрунтування вибору теми дослідження. Актуальність дослідження О. І. Неграш зумовлюється зростаючою потребою не лише в засвоєнні нової інформації, а й у розвитку здатності передбачати майбутні тенденції, ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності та забезпечувати особистісну і професійну самореалізацію. Ці виклики набувають особливої значущості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, від яких вимагається не лише високий рівень фахової компетентності, а й здатність до особистісного розвитку, емоційної зрілості та екологічної взаємодії з соціокультурним середовищем.

У цьому контексті особливої уваги потребує феномен прокрастинації, який виступає однією з реакцій особистості на стресогенні чинники сучасності. Традиційно прокрастинація розглядається як деструктивне явище, що перешкоджає ефективному виконанню завдань. Проте в умовах зростаючої потреби у гнучкості мислення, креативності та здатності до психоемоційної регуляції, вона набуває нових інтерпретацій. Прокрастинація може слугувати не лише бар'єром, а й потенційним ресурсом – простором для рефлексії, інтеграції внутрішніх станів та переосмислення досвіду.

Особливої гостроти проблема набуває у контексті академічної прокрастинації, що є поширеним явищем серед студентів, зокрема майбутніх фахівців у галузі психології. Систематичне відкладання навчальних завдань дестабілізує освітній процес, спричиняє підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження, що у перспективі негативно впливає як на професійну компетентність, так і на особистісну самореалізацію. Водночас прокрастинація, залежно від її особистісних і контекстуальних характеристик, може мати як дезадаптивні, так і конструктивні наслідки, відкриваючи перспективи для її перетворення на ресурс особистісного зростання і професійного становлення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.

Дисертаційне дослідження здійснювалося упродовж 2020–2025 років у межах науково-дослідної діяльності кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України відповідно до тематики наукових проєктів: «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 2 від 12.02.2021 р.), уточнено на засіданні вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 8 від 22.06.2022 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити прокрастинацію як чинник самореалізації майбутніх психологів; розробити та апробувати програму екопсихологічної фасилітації прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити концептуальний аналіз проблеми прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

2. Обґрунтувати теоретичну модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

3. Емпірично дослідити особливості прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів.

Розробити та апробувати програму екофасилітативного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації; від зволікання до самореалізації»

Об'єкт дослідження – психологічні умови самореалізації майбутніх психологів.

Предмет дослідження – прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дисертаційної роботи було застосовано комплекс загальнонаукових теоретичних і емпіричних методів: *теоретичні методи*: аналіз наукової, методологічної та психолого-педагогічної літератури; систематизація, порівняння та узагальнення результатів теоретичних і прикладних досліджень з метою визначення психологічних умов прояву прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів; *емпіричні методи*: включене та зовнішнє спостереження за проявами прокрастинації у студентському середовищі; використання стандартизованих психодіагностичних методик для оцінювання рівня прокрастинації, особистісних характеристик та показників самореалізації.

Методологічні засади дослідження О.І.Неграш ґрунтуються на інтеграції системного, гуманістичного, суб'єктно-діяльнісного та екопсихологічного підходів, а також на цілісному баченні психологічного здоров'я як одного з провідних чинників самореалізації особистості. Такий методологічний синтез забезпечує можливість розглядати взаємозв'язок між прокрастинацією та самореалізацією не як дихотомічну опозицію, а як континуум особистісних трансформацій, у межах якого кожен із феноменів може мати як конструктивні, так і дезадаптивні функції — залежно від контексту, індивідуальних особливостей особистості та рівня її внутрішньої рефлексії.

Наукова новизна дисертаційного дослідження

– *уперше* розроблено та емпірично обґрунтовано структурно-функціональну модель прокрастинації як чинника самореалізації майбутніх психологів, що інтегрує трикомпонентну структуру прокрастинації (когнітивний, мотиваційно-емоційний, конативний компоненти) з трикомпонентною організацією самореалізації (особистісний, ціннісно-мотиваційний, соціальний

компоненти), функції прокрастинації (адаптивні, дезадаптивні, розвивальні) та самореалізації (мотиваційна, адаптивна, розвивальна, смислоутворююча, інтегративна), типи прокрастинації та самореалізації і медіаційні механізми (інтолерантність до невизначеності, копінг стратегії); створено дві типології: прокрастинації майбутніх психологів, що включає чотири типи з рівномірним розподілом (рефлексивний, перфекціоністичний, адаптивний та дифузний) та типологію самореалізації майбутніх психологів із нерівномірним розподілом чотирьох типів (збалансований, активний, автономний, пасивний); розроблено екофасилітативну матричну модель особистісного розвитку майбутніх психологів у вимірах прокрастинації та самореалізації, що включає 16 інтегративних етапів/станів у чотирьох ландшафтах розвитку; виявлено медіаційну роль інтолерантності до невизначеності в трансформації прокрастинації в ресурс особистісного розвитку (з провідним значенням гнітючої тривоги); розроблено та експериментально перевірено ефективність програми екофасилітативного супроводу майбутніх психологів «Діалектика прокрастинації: від зволікання до самореалізації», що базується на теорії особистісного змінювання П. Лушина та принципах екологічної психологічної фасилітації;

– *поглиблено та розширено* наукові уявлення про прокрастинацію як багатовимірний психологічний феномен з амбівалентною природою та потенціалом конструктивного впливу на розвиток і самореалізацію особистості; самореалізацію як динамічний процес інтеграції особистісного потенціалу в професійному становленні з компонентною структурою, функціональним профілем та типологічною диференціацією; застосування екофасилітативного підходу в контексті професійного становлення майбутніх психологів на основі концептуального переосмислення прокрастинації як природного механізму особистісних трансформацій;

– *набули подальшого розвитку* уявлення про механізми трансформації прокрастинації в ресурс самореалізації майбутніх психологів через компенсаторну динаміку та медіаційні процеси; теоретико-методологічні засади екофасилітативного підходу в реалізації психологічного супроводу професійного становлення майбутніх психологів через недирективні принципи з орієнтацією на природний ритм особистісного змінювання; концептуальні основи діалектично-профіцитарної логіки в організації персоналізованого супроводу освітньо-професійних траєкторій майбутніх психологів;

– *удосконалено засоби психологічного дослідження* через апробацію психодіагностичного блоку для вимірювання структурних компонентів прокрастинації та самореалізації; розроблену екофасилітативну метафоричну матрицю особистісного розвитку майбутніх психологів у вимірах прокрастинації та самореалізації з інтегрованими функціями діагностики, рефлексії та прогнозування траєкторій розвитку.

Теоретичне значення. Теоретичне значення дослідження полягає в збагаченні психологічної науки концептуальними положеннями про діалектичні механізми трансформації прокрастинації в ресурс самореалізації в контексті професійного становлення майбутніх психологів. Розроблені теоретичні положення розширюють наукові уявлення про амбівалентну природу психологічних феноменів та їх трансформаційний потенціал, зокрема в аспекті

переосмислення традиційно негативно оцінюваних проявів як можливих ресурсів особистісного розвитку.

Виявлені закономірності парадоксального зв'язку між компонентами прокрастинації та самореалізації створюють підґрунтя для концептуалізації компенсаторних механізмів професійного становлення та розроблення інтегративних моделей психологічного супроводу освітнього процесу. Визначення медіаційної ролі інтолерантності до невизначеності поглиблює розуміння багаторівневості та опосередкованості процесів особистісного розвитку в умовах професійної підготовки.

Використання екофасилітативного підходу в контексті дослідження прокрастинації та самореалізації збагачує теоретичні підходи до розуміння природи особистісного змінювання та створює концептуальне підґрунтя для методів психологічного супроводу, що враховують діалектичну природу розвитку особистості та природні ритми трансформаційних процесів. Розроблена екофасилітативна матрична модель особистісного розвитку створює теоретичну основу для персоналізованого супроводу з урахуванням індивідуальних типологічних особливостей та траєкторій професійного становлення особистості.

Практичне значення отриманих результатів Теоретичне значення дослідження полягає в збагаченні психологічної науки концептуальними положеннями про діалектичні механізми трансформації прокрастинації в ресурс самореалізації в контексті професійного становлення майбутніх психологів. Розроблені теоретичні положення розширюють наукові уявлення про амбівалентну природу психологічних феноменів та їх трансформаційний потенціал, зокрема в аспекті переосмислення традиційно негативно оцінюваних проявів як можливих ресурсів особистісного розвитку.

Виявлені закономірності парадоксального зв'язку між компонентами прокрастинації та самореалізації створюють підґрунтя для концептуалізації компенсаторних механізмів професійного становлення та розроблення інтегративних моделей психологічного супроводу освітнього процесу. Визначення медіаційної ролі інтолерантності до невизначеності поглиблює розуміння багаторівневості та опосередкованості процесів особистісного розвитку в умовах професійної підготовки.

Використання екофасилітативного підходу в контексті дослідження прокрастинації та самореалізації збагачує теоретичні підходи до розуміння природи особистісного змінювання та створює концептуальне підґрунтя для методів психологічного супроводу, що враховують діалектичну природу розвитку особистості та природні ритми трансформаційних процесів. Розроблена екофасилітативна матрична модель особистісного розвитку створює теоретичну основу для персоналізованого супроводу з урахуванням індивідуальних типологічних особливостей та траєкторій професійного становлення особистості.

Дотримання академічної доброчесності. На підставі вивчення тексту дисертації і наукових публікацій, результатів автоматизованої перевірки на академічну доброчесність системою StrikePlagiarism та їх експертного оцінювання, встановлено, що дисертація і наукові публікації виконані самостійно, не містять академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, самоплагіату. Усі використані здобувачкою у тексті дисертації свої наукові праці без посилання на

ці праці були попередньо опубліковані з метою висвітлення в них основних наукових результатів дисертації та вказані у анотації дисертації.

Апробація результатів дослідження з Основні положення і результати дослідження представлялися на семінарах, лекціях, міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічне забезпечення професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2022); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (Київ, 2023); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2023); III Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Problems of Science, Education and Society» (Київ, 2023); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (Київ, 2024).

Повнота викладення матеріалів дисертації в публікаціях та особистий внесок у них автора. Результати дослідження відображено у 10 публікаціях: 5 у вітчизняних фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України; 5 публікацій у наукових виданнях / матеріалах та тезах науково-практичних конференцій і форумів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Неграш, О. І. (2023). Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. Габітус, 56, 179–182. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.33>

2. Неграш, О. І. (2024). Емпіричне дослідження причин схильності до відтермінування завдань у майбутніх психологів. Наукові перспективи, 8(50), 900–912. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-900-912](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-900-912)

3. Неграш, О. І. (2024). Психологічні детермінанти прокрастинації: роль перфекціонізму у схильності до відкладання завдань. Перспективи та інновації науки, 11(45), 1481–1491. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1481-1491](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1481-1491)

4. Неграш, О. І. (2024). Зміст та структура тренінгової програми «Формування психологічних умов самореалізації майбутніх психологів в умовах прокрастинації». Наукові перспективи, 12(54), 1609–1617. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1609-1617](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1609-1617)

5. Неграш, О. І. (2025). Толерантність до невизначеності як чинник особистісного зростання та самореалізації в умовах війни. Журнал «Наукові інновації та передові технології», 5(45), 2222–2231. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2222-2231](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2222-2231)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

Публікації в інших наукових виданнях та
матеріалах науково-практичних конференцій

6. Неграш, О. І. (2022). Психологічні прояви прокрастинації особистості під час воєнного стану. У *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* (с. 110). Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf?utm_source=chatgpt.com

7. Неграш, О. І. (2023). Теоретичний аналіз основних підходів дослідження феномену прокрастинації в науковій літературі. У *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика* (с. 43). Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка.

https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/02/27-02-18-16/Tezi_24.02.23_psihology.pdf

8. Неграш, О. І. (2023). Психологічна сутність академічної прокрастинації майбутніх психологів. У *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* (с. 118–121). Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnij-suprovod-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakh-vojennoho-stanu>

9. Неграш, О. І. (2023). Особливості прокрастинації майбутніх психологів. У *Modern Problems of Science, Education and Society* (с. 827–830). Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Sci-conf.com.ua. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/MODERN-PROBLEMS-OF-SCIENCE-EDUCATION-AND-SOCIETY-22-24.05.23.pdf>

10. Неграш, О. І. (2024). Дослідження самореалізації майбутніх психологів в умовах прокрастинації під час глобалізаційних змін. У *Наука і молодь – 2024: пріоритетні напрями глобалізаційних змін* (с. 663–667). Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/materiali-iv-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-17-kvitnja-2024-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2024-prioritetni-naprjami-ghlobalizacijnikh-zmin>

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з анотації (українською та англійською мовами), вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел (264 найменувань, із них – 170 англійською мовою) та додатків на 64 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 304 сторінки, основний зміст викладено на 187 сторінках. Дисертація містить 13 таблиць і 11 рисунки.

Характеристика особистості здобувача. О.І. Неграш навчається в аспірантурі ДЗВО «Університет менеджменту освіти» з 2020 року. За час навчання виконала індивідуальний навчальний план відповідно до освітньо-наукової програми аспірантури ДЗВО «Університет менеджменту освіти») за дисциплінами, що означені в освітньо-науковій програмі третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», що відповідає Національній рамці кваліфікацій та вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23.03.2016 № 261 (зі змінами).

Здобувачка проявила себе наполегливою, відповідальною, відвідувала лекції та семінарські заняття та оволоділа загальнонауковими компетентностями, спрямованими на формування системного наукового світогляду, професійної етики та загального культурного кругозору.

Оцінка мови та стилю дисертації. Дисертаційне дослідження виконано грамотно, з дотриманням норм академічної доброчесності. Матеріали викладено відповідно до вимог наукового стилю, із чіткою логіко-структурною організацією змісту. Оформлення дисертації відповідає чинним нормативним вимогам Міністерства освіти і науки України.

Загальний висновок щодо відповідності дисертації нормативним положенням. Зміст дисертації О.І. Неграш на тему *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»* відповідає галузі знань 05 «Суспільні та поведінкові науки», спеціальності 053 Психологія.

Результати голосування щодо рекомендації до захисту дисертації Неграш Олени Іванівни

«За» – 12

«Проти» – немає

«Утримались» – немає

У результаті попередньої експертизи дисертації Олени Іванівни Неграш і повноти публікації основних результатів дослідження

УХВАЛЕНО:

1. Затвердити висновок про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації Неграш Олени Іванівни *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»*.

2. Вважати, що за актуальністю, ступенем новизни, обґрунтованістю, науковою та практичною цінністю здобутих результатів дисертація Неграш Олени Іванівни *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»* за змістом і рівнем відповідає вимогам Порядку підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії та доктора наук у закладах вищої освіти (наукових установах), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 березня 2016 р. № 261 (зі змінами), пп. 6, 7, 8 Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня

2022 р. № 44 (зі змінами), є цілісним, самостійним дослідженням, що характеризується науковою новизною, теоретичним та практичним значенням, і може бути рекомендована до захисту у спеціалізованій раді на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

3. Рекомендувати дисертацію Неграш Олени Іванівни *«Прокрастинація як чинник самореалізації майбутніх психологів»*, галузь знань 05 «Соціальні і поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії у разовій спеціалізованій вченій раді.

Презентація здобувачки Неграш О.І. на 27 стор. додається.

Головуюча на засіданні:

завідувач кафедри психології
та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «УМО»,
доктор психологічних наук,
професор

Олександра БРЮХОВЕЦЬКА

Секретар засідання:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «УМО»

Тетяна ЧАУСОВА